



# 長野南高校野球部通信



第38号 2025年12月27日(土) 野球部監督 丸山智大

## 講習会

先週の土曜日に長野南高校野球部OBの神戸さんが講習会をしてくださいました。神戸さんは2019年度卒で現在は理学療法士としてご活躍されています。

講習会の中では、ストレッチの意義や動的・静的ストレッチの違いなど座学で教えてくださいました。また、実際に柔軟性のセルフチェックもみんなで行いました。説明を聞いたり実際に体を動かしたりすることで、自分の体の状態を確かめられたと思います。

講習会を通して、普段何気なく行っているストレッチにも一つ一つ意味があり、けがの予防にもつながることを改めて感じました。そして、柔軟性を上げることがパフォーマンスの向上にも繋がるということが分かりました。我がチームは柔軟性が低い人が多く課題を感じました。体が硬いと感じている人も、焦らず自分の体と向き合いながら頑張っていきましょう。

オフシーズン中は地味な練習や基礎を見直す大切な時期です。すぐに結果が出なくても、毎日の積み重ねが必ずシーズン中のプレーに繋がると思います。



懇談会中にはトンボを置く場所を新しく下里先生に作っていただきました。これまで置き場所に困っていましたが、整理されたことで見た目もすっきりし、準備や片付けがとても行きやすくなりました。

今回整えていただいた環境を大切にし、これからも感謝の気持ちを忘れずに活動していきたいと思います。

高波 舞衣

